№ 5. Warszawa 1 Lutego 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50. kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

GODŁO:
„Starość jest właściwie— złem przyzwyczajeniem. Tragedyą starości jest nie to, że człowiek się starzeje, lecz to, że starzejąc się pozostaje młodym.

Z plonu konkursowego.

IV. Kiedy i dlaczego starzeje się kobieta?

AUTOR:
Eugenja Żmijewska,
Warszawa.



Po co się starzeć? Konieczność-li to, czy poprostu — złe przyzwyczajenie? Nie z własnej-li winy, własnemi rękoma, ustawiamy rogatkę młodości w miejscu niewłaściwem — za blizko? Czy można ją odsunąć, przy dobrej woli — umiejętnej i świadomej celu? Bo dobrą wolę zachowania młodości ma każdy, a zwłaszcza każda; ale nie dość jest chcieć, trzeba to potrafić, trzeba umieć dążyć do celu wytrwale i od początku mety, nie zaś dopiero przy celowniku, gdy już zapóźno. Tak samo jeździec na wyścigach, jeśli chce wziąć wszystkie przeszkody i pierwszy stanąć u celu, winien oszczędzać siły rumaka, i własne, nie marnować ich zapasu odrazu; pamiętać, że powinno ich starczyć na obieg całego toru.

Chcąc być młodym długo — w nieskończoność, trzeba gospodarować oszczędnie — siłami, zdrowiem, urodą, być skrzętnym szafarzem dnia dzisiejszego, który jest jakby formą, w której przetapia się jutro.

„Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz" — to proste przysłowie w żadnem zastosowaniu tak słusznem i mądrem nie jest, jak odnośnie do zachowania młodości.

A źródłem wiecznej młodości, „fontaine de Jouvence", nie są szminki, farby do włosów, niezawodne kosmetyki i tym podobne surogaty młodości.

Chwytamy się ich zwykle, po przegraniu sprawy, w ostatniej instancyi, ba, po odrzuceniu rekursu przez samego monarchę — życie, a wtedy już i najwymowniejszy adwokat nie poradzi.

Natomiast, w czasie właściwym, robimy co tylko można, właściwie — co tylko *nie* można, aby zmarnować, roztrwonić święty depozyt natury. Jesteśmy jego — nie konserwatorami, lecz defraudantami.

Myśl o starości powinna zawisać nad kolebką, wraz ze świętym obrazkiem, który u progu życia przypomina o śmierci. Naprzód rodzice, głównie matka, mają obowiązek gromadzić dla dziecka zapas zdrowia fizycznego i duchowego, które tak ściśle bywa zespolonem, że nici przyczyny i skutku plączą się ze sobą i nie dadzą rozwikłać. Pogodna, spokojna atmosfera domowa, rozumna miłość rodzicielska, dbająca o hygienę ciała, zarówno jak ducha, — to są podwaliny moralnego zdrowia i racyonalnego fizycznego rozwoju dzieci. Od kolebki należy je przyzwyczajać do czystości, do świeżego powietrza, do wody, zahartowywać w miarę; nie czynić ich polem doświadczalnem dla teoryi, w książkach zaczerpniętych, lecz badać każdy poszczególny organizm, zastosowywać do niego przepisy hygieny. Żaden lekarz nic nie pomoże, jeśli matka, dzień po dniu, nie stoi na straży zdrowia swych dzieci.

Lekarz—to straż ogniowa, wzywana w chwili pożaru, i tak jak pożary 9 razy na dziesięć spowodowane są nieostrożnem obchodzeniem się z materyałami palnemi, tak choroba jest skutkiem nieostrożnego obchodzenia się ze zdrowiem. Trzeba od pożaru się zabezpieczać, płacić premia asekuracyjne regularnie, pamiętać, że każde zapomienie lub niedbalstwo może nas ubezpieczonej sumy pozbawić.

Dopóki dziecko małe, czuwać nad nim powinna matka, wychowawcy; gdy zaczyna dochodzić do świadomości, należy wdrażać je do dbałości o siebie, uczyć, co jest szkodliwem, i tłomaczyć — *dlaczego* szkodliwem. Panienka winna wiedzieć, że obowiązkiem jej, wobec siebie samej i wobec przyszłego pokolenia, któremu może dać życie, jest zachowanie się odpowiednie w okresie formowania się i potem, za każdym razem w czasie menstruacyi. Przez pruderyę matek, w imię zachowania fałszywie pojętej wstydliwości i skromności córek, młode, formujące się i już sformowane dziewczyny dopuszczają się poprostu zbrodni wobec swego zdrowia, swej piękności, swych zdolności rozrodczych, jeżdżąc konno, tańcząc, wspinając się na góry podczas miesięcznego niezdrowia. Matki lub opiekunki nie morałami, nie zakazami i nakazami, (które działają tylko doraźnie, a często nawet i tak nie skutkują), lecz przedstawieniem zgubnych skutków gospodarki rabunkowej, powinny skłaniać młode osoby do szanowania tego, co jest kruchem i wątłem wogóle, a co nieoględność nasza czyni jeszcze bardziej kruchem i wątłem.

Pamiętajmy—że choć młodość i piękność wykwitają same, jak kwiat na łące, lecz wymagają tak umiejętnej i dbałej hodowli, jak cieplarniane rośliny.

Ileż to kobiety trwonią młodzieńczych sił i wdzięków na próżne smutki, przewidywania, niepokoje, na

przelotne miłostki, na trujące flirty, które, smagając krew bez zaspokojenia jej porywów, zapalają sztuczny blask oczu, wywołują chorobliwe rumieńce, po to tylko, aby następnie przedwcześnie oczy przygasić i policzki świeżości pozbawić. Poufałość pomiędzy obu płciami, mówienie o najdrażliwszych stronach stosunku płciowego, uściski, wstrzymane w pół drogi — przez obawę odpowiedzialności, połowiczne pieszczoty z myślą o ostatnim wyrazie fizycznej rozkoszy, więcej zmarnowały sił, zdrowia i młodości, niż je pożarły lata.

Taka połowiczność jest gorsza od całkowitego oddania się, zarówno niehygieniczną, jak i niemoralną. Lecz i zadowolenia pełne, a nielegalne nie sprzyjają konserwacyi młodości. Towarzyszy im troska, obawa ujawnień, niekiedy wyrzut sumienia, szkodliwe dla zdrowia i urody.

Nie jestto miejsce do rozważania wiarołomstwa i wogóle stosunków nieprawych, lub połowicznych ze stanowiska moralnego, więc przedstawiam jedynie skutki fizyczne, oddziaływające ujemnie na zachowanie młodości. Zachowuje ją tylko życie normalne, bo natura jest despotką, w dziedzinie ciała tak samo jak ducha, i za wszelkie wykroczenie przeciwko swym prawom, mądrym i niezłomnym, karci nieubłaganie.

I w naszym światku ludzkim i we wszechświecie, wszystko jest *konsekwencyą*, zatem i długa młodość bywa zasłużona, zdobyta rozumnem życiem.

„Starość—jak słusznie powiedział Oskar Wilde, jest złem przyzwyczajeniem". Trzeba go się strzedz od dzieciństwa, bo inaczej go się nie ustrzeżemy, przejdzie ono w nałóg — nieuleczalny.

Jak mu przeciwdziałać, jak zapobiegać temu nałogowi?

Są na to sposoby proste, nie chemiczne, nie aptekarskie, ani fryzyerskie.

Przestajemy już wstydzić się „środków upiększających", bo nie mamy takich do tego powodów, jak dawniej, gdy przybory toaletowe elegantek bywały zamykane na klucz, dostęp do gotowalni dozwolony tylko wtajemniczonym, a gotowalnia pełna była tajemnic.

To się już zmieniło i wciąż zmienia; a za każdym puzdrem sztucznych środków, wyrzuconym przez okno, przybywa kobiecie jeden rok młodości.

Banicya szminek jest tryumfem hygieny i środków upiększających—organicznie.

Zbliża się czas, w którym lekarze dermatologowie i inni w swe fachowe dłonie wezmą piękność i młodość. Szminki je zastępowały, hygiena je — stworzy.

I dziś jeszcze za wiele niepowołanych zajmuje się podtrzymaniem kobiecych wdzięków.

Znajomość kosmetyki mało jest jeszcze rozpowszechnioną, ale coraz więcej zyskuje adeptów, coraz więcej lekarzy zajmuje się tą nauką—nie gorszą i nie mniej poważną od nauk innych.

Środków uniwersalnych niema; chcąc utrzymać piękność i zachować długo młodość, należy stosować *wszystkie* środki, ku temu służące.

Dr. Luster—Kraków.

Uwagi na czasie.

Królowa balu. Jak posiąść świeży wygląd? Pielęgnowanie cery przed balem Włosy i skóra na głowie. Łupież u mężczyzn. Ręce.

Zdawałoby się, że królowa balu to synteza zalet niewieścich, klejnot wydobyty z urny głębokiej rozwagi estetów i grona miarodajnych osób dla oceny piękności kobiecej. Taką powinna też być w istocie. Jakże inaczej bywa w rzeczywistości. Hołd oddaje się tej, która najmniej na miano królowej zasługuje, bo czyż ciało, spowite we wspaniałe jedwabie, lśniące drogie kamienie i koronki, ma kwalifikacye wyższości nad kobietami mniej strojnie odzianemi, a których całokształt wdzięków niewieścich płonie naturalnym powabem i czarem? Przenigdy. Lecz inne momenty, dalekie od sprawiedliwej bezstronnej oceny, zaciemniają trzeźwość zdania u mężczyzny, kiedykolwiek kobieta ma przezeń być sądzona. W naszym wypadku gra rolę: klasowość, stosunki majątkowe i stanowisko rodziców, a zatem momenty, z urodą nic wspólnego nie mające. Koło kobiety, pod tak „szczęśliwą gwiazdą" urodzonej, grupuje się zwykle obszerne grono zachwyconej jej „urodą" młodzieży, tańczącej z nią do upadłego i starającej się dowieść przezacnemu „jury", że jej należy się zaszczytne odznaczenie mianem królowej.

Nie tylko więc w wirze współzawodnictwa i walk na polu działalności społecznej jesteśmy niesprawiedliwymi sędziami, ale i w życiu codziennem—w kwestyach na pozór błahych.

Zaiste pozornie, bo w rzeczy samej niesprawiedliwość ta, acz w granicach malej wagi, bywa w skutkach wcale poważna, ponieważ upewnia z jednej strony kobietę, że wdzięki niewieście tkwią w strojach i biżuteryach, co ją skłania do zaniedbywania pielęgnowania zdrowia i kultury ciała, a z drugiej strony poniża i wszczepia gorycz w serca najniewinniej pominiętych.

Sala balowa powinna stanowić arenę dla popisu wdzięków *naturalnych* a nie zapożyczonych z magazynów strojów i jubilerskich, a gdy będziemy sprawiedliwymi sędziami w ocenie naturalnych wdzięków, wówczas zdania nasze staną się bodźcem jużto do pielęgnowania i uwydatniania wrodzonych wdzięków, jużto do zwalczania przesadnej próżności i rozrzutności.

Wynikałoby z powyższych wywodów, że mężczyźni ponoszą głównie winę szerzącej się coraz bardziej epidemii przesadnego strojenia się, pochłaniającego

A więc przedewszystkiem używać dużo wody — nie w sposób doktrynerski, przez bezwzględne stosowanie hydropatyi, lecz brać codzienne kąpiele o temperaturze 26—27 stopni R. Poeta i dziewka folwarczna lubią kąpać się w rosie porannej. Środek to wyborny, i z kosmetycznego punktu widzenia. Woda ciepla, a nawet gorąca, w postaci pary, oddaje wielkie usługi kobietom, pochłania zmarszczki, krew krążącą w twarzy wprowadza w szybszy obieg. Istnieją specyalne przyrządy — niezbyt nawet drogie do tych porannych kąpieli twarzy. Eliksirami wiecznej młodości są też masaże i racyonalnie stosowane sporty, sypianie na twardych materacach i poduszkach, z głową spoczywającą wysoko.

Odczytajmy dzieje kobiet, które do lat sześćdziesięciu i wyżej zachowały — nie pozory młodości, sztucznie podtrzymywane, lecz młodość, z całym jej naturalnym powabem. Przyjrzyjmy się takim kobietom; jeśli w gronie naszych znajomych je widzimy, zbadajmy ich życie, a nauczymy się więcej, niż z książek. Bez względu na kolor włosów, oczu, na wzrost i rysy, bez względu na urodę, wszystkie one stanowią jeden typ duchowy. Są to kobiety zrównoważone, nadające sprawom życiowym ich wartość właściwą, nie trapiące się bez potrzeby, nie robiące koniecznie tragedyi ze zdarzeń zwykłych. Są to kobiety rozsądne, pogodne, miłe drugim i sobie. Są to kobiety czynne, wstające rano, kładące się wcześnie, prowadzące tryb życia regularny, kobiety nie opieszałe, nie leniwe, nie poddające się byle przeciwności lub dolegliwości.

Są to kobiety, ubrane starannie od samego rana, czyste, porządne.

A nie zawsze są egoistkami, zajętemi tylko sobą, pielęgnowaniem swej urody. Zdarza się nieraz widzieć istoty, które, nie dążąc bynajmniej do takiego celu, osiągają go, że tak powiem — przypadkowo. Zostały wychowane hygienicznie, w zrozumieniu, że ciało i duch to—bliźnięta; spełniają swe obowiązki, to im zapewnia spokój, kochają swych mężów, chcą im być miłe i dla tego nie „opuszczają się", nie wchodzą od rana w przydeptane pantofle i poplamione szlafroki. Pierwszą ich czynnością w dniu jest umyć się lub wykąpać; już do rannego śniadania przychodzą schludne, estetyczne, w dobrym humorze, miewają dużo lub mało sukien, stosownie do swej zamożności, lecz suknie ich zawsze są zgrabne i ładne, jeśli nawet tanie. Takie kobiety lubią ruch na świeżem powietrzu, odbywają codzień przejażdżki konne lub piesze, spacery, bez względu na pogodę, dzień mają pokratkowany szczelnie, każda godzina ma swe przeznaczenie, nigdy się nie spieszą i skutkiem tego nigdy się nie spóźniają, nie są zapracowane; umieją wyznaczyć zajęcie—sobie, dzieciom i służbie, mają „rozkład w głowie", nie płaczą o lada drobnostkę, za to potrafią z lada drobnostki śmiać się szczerze, serdecznie.

Żyjąc w ten sposób, nieraz mimowoli i bezwiednie zdobywają tajemnicę długiej młodości. Bywają to czasem kobiety nieładne, zwykle jednak zaleca je świeżość cery, zgrabność kształtów, zwinność ruchów, które najskuteczniej zastępują regularność rysów.

---

niemal cały zasób sił fizycznych i moralnyeh kobiety, że oni podsycają w kobiecie próżność do rozmiarów nienaturalności, różniącej się zasadniczo od wrodzonej próżności, będącej jedną z cech niewieścich.

Tak też jest w istocie. Wartoby usłyszeć w tym przedmiocie zdania naszych czytelniczek, których logiczne zapatrywania poznaliśmy przy innej sposobności na łamach „Kosmetyki".

A teraz pragnę zwrócić uwagę czytelniczek na niektóre szczegóły, tyczące się zabiegów, wskazanych przed pojawieniem się na sali balowej.

Wiadomo już czytelniczkom z poprzednich prac, że świeżość i młodociany wygląd dadzą się jedynie przy racyonalnem, systematycznem i konsekwentnem pielęgnowaniu urody osiągnąć. A dalej, wiecie, że jesteśmy zagorzałymi przeciwnikami sztucznej świeżości, kryjącej się pod maską szminki szkodliwej, a nadto—rażącej swą nienaturalnością.

Poprzestaniemy przeto na najważniejszych wskazówkach, które radzimy wykonać, a przekonacie się, miłe czytelniczki, o zbawiennych rezultatach racyonalnego postępowania.

Przedewszystkiem ostrzedz musimy przed zakupywaniem przyborów toaletowych i odbiorem stroju balowego w dniu odbyć się mającego balu, albowiem emocya nerwowa i wysiłek fizyczny uwydatniają swe piętno znużenia na twarzy kobiety, które ona wnosi na salę, a które potęguje się w ciągu nieprzespanej nocy.

Cztery dni przed balem poświęcić należy wyłącznie zabiegom, zdążającym do odświeżenia organizmu.

W pierwszym dniu wskazana jest sucha i bardzo skąpa dyeta. Płynów niemal zgoła nie powinno się używać, natomiast wymagany jest kilkogodzinny ruch.

W 2, 3 i 4 dniu należy przeważnie spoczywać w łóżku pod dostatecznem przykryciem, by uniknąć wszelkiej utraty ciepła, odżywiając się normalnie i uzupełniając ubytek płynu, popijając często mleko i wodę. W 2 i 3 dniu stosuje się ciepłą kąpiel z następczem natarciem ciała zimną wodą z dodatkiem octu. W 2, 3 i 4 dniu naparza się wieczorem twarz przez 6—8 minut metodą, wskazaną w numerze 3 „Kosmetyki" b. r., wszelako należy po każdem naparzeniu ochłodzić twarz zimną wodą, z dodatkiem łyżeczki octu toaletowego.

Metoda ta, którą stosowalem niejednokrotnie, okazała się nadzwyczaj skuteczną.

Z wad cery twarzy, wymagających poprawy, a dających się w tak krótkim czasie usunąć, wymienić należy chropowatość skóry. Wspominamy o tej

Rzecz znamienna, więcej jest nawet kobiet — wiecznie młodych pośród takiego duchowego typu, niż wśród zastępu strojniś, egoistek, które całe życie poświęcają kultowi swej piękności, wyjaławiając na rzecz jej duszę.

Zresztą łatwiej utrzymać to co jest, niż to, czego niema. Łatwiej być długo piękną, niż być długo młodą, piękną nie będąc. Widzimy nieraz kobiety z siwemi włosami, a twarzą czerstwą i błyszczącemi oczyma, o których każdy mówi: „za młodu musiała być śliczna". Otóż nie — była może nawet brzydką, a dziś, na schyłku życia, nią nie jest, dlatego, że pozostała młodą.

Młodą można być przy włosach siwych, rzadko bardzo — przy farbowanych.

„Tragedyą starości jest nie to, że człowiek się starzeje, lecz, że pozostaje młodym". Tragedyą najgorszą, bo śmiesznością.

Lecz jakiż jest probierz młodości?

Kobieta jest młodą, dopóki ma dla kogo i chce być młodą i powabną, dopóki ktoś dba o jej młodość. Dopóki kobieta może być kochaną silnie, namiętnie przez mężczyznę, dopóty ma prawo .uważać się za młodą. A widzimy, że kobiety powyżej lat trzydziestu bywają kochane gwałtowniej i stalej od 18-letnich. Balzakowska „La femme de trente ans" z początku XIX wieku, kobieta interesująca, czarowna, wielbiona, wzbudzająca miłość, w naszym wieku dwudziestym zmieniła się już w „La femme de quarante ans", a za lat kilkadziesiąt będzie nią „La femme de cinquante ans". W kraju najwyższej kultury, we Francyi, niema już prawie kobiet starych a niedawno zapanowała tam wielce charakterystyczna, moda srebrnych włosów, świadcząca o przewadze wieku dojrzałego nad młodością.

Przyjrzyjmy się portretom naszych prababek; przypomnijmy sobie nasze babki, nawet—matki. Toć one już w czterdziestym roku życia nosiły czepeczki, fanszoniki.

Dziś 60 letnie kobiety odsłaniają włosy, zaczesują je—nie w loczki, nioby, lecz tak samo, jak ich córki i wnuczki. Nikogo to nie razi. Nikomu nie wydaje się śmiesznem. I moda uwzględnia to cofnięcie się wstecz wieku podeszłego. Nie każe już nosić starym paniom luźno puszczonych kaftaników, kapotek. Kolor, barwa, a nie krój i fason stanowią co jest, a co nie jest właściwem dla pań powyżej lat 60. Coraz też więcej widzimy staruszek rzeźkich na przechadzkach, w teatrach. Coraz bardziej zaszczepia się słuszne przekonanie, że i starość ma prawo do rozrywek,— że siedzenie pod piecem dla nikogo nie jest miłem, ani zdrowem. Pokolenie, które dziś jest młodem, które zażywa ruchu na świeżem powietrzu, zaprawia się do sportów, grywa w tennisa, łyżwuje, odbywa piesze wycieczki krajoznawcze, kąpie się codzień — to pokolenie, wbrew czynionym sobie zarzutom dekadentyzmu, nie postarzeje się prędko.

Dzisiejsze pensyonarki z 5-ej klasy za lat 30, 40, będą miały jeszcze ruchy zręczne i twarze gładkie, bę-

---

wadzie dlatego, ponieważ przeważna liczba kobiet zapobiega wzmożonej transpiracyi skóry pudrowaniem twarzy, co przy obecności łusek sprawia nieestetyczne wrażenie.

Osobom przeto z opierzchłą skórą radzimy na noc wetrzeć w skórę twarzy niżej podany krem, a rano zmyć twarz w gorącej wodzie i mydłem neutralnem (naprz. mydłem „zdrowia" Askanasa), ochłodziwszy ją następnie zimną. Już po kilku dniach stosowania wskazanych zabiegów wygładza się twarz w zupełności.

Rp.
Acid. borici 2,0
Mitini puri 25,0
M. F. Ung. S. Krem.

Pamiętać należy o zwiększonej podczas tańca perspiracyi skóry głowy, tudzież o podwyższonej ciepłocie ciała w dusznej atmosferze sali balowej. Wśród takich warunków rozkłada się łatwo tłuszcz, przyczem wydziela sie niemiła woń, nie dająca się zatrzeć najbardziej wonnemi olejkami eterycznemi.

Starannem myciem skóry główki i włosów, uskutecznionem na 2 dni przed balem, oraz wytarciem skóry w dniu balu przepisanym płynem, zapobiegnie się wszelkim niemiłym objawom.

Rp.
Thymoli 0,5
Spir. rect. 120,0
Ol. Resedae gutt. II
M. S. Lekko natrzeć skórę głowy i włosy.

Najgorętszą miłość i szacunek do mężczyzny potrafi oziębić kołnierz fraka przypruszony łuskami łupieżu. Łupież jest objawem choroby skóry, wymagającej specyalnego leczenia i dającej się radykalnie wyleczyć, lecz kuracya wymaga dłuższego czasu. Pragnąc i płci brzydkiej przyjść z pomocą w zdobyciu sympatyi kobiet, przytoczę jednę z metód, usuwających wprawdzie na krótki czas łupież z głowy, lecz niezawodną w skutku.

Nadmienić winniśmy, że mycie głowy wodą i mydłem nie wystarcza do doszczętnego usunięcia łupieżu, bo łuski łupieżu są uwarstwowione, wobec czego myciem pozbywa się zaledwie kilka warstw. Chcąc przeto dotrzeć do samej skóry, należy skórę głowy wytrzeć starannie watą zwilżoną w świeżej oliwie, a po upływie $^{1}/_{2}$ godziny, myje się starannie głowę w gorącej wodzie i mydłem, wcierając skrupulatnie pianę mydła w skórę. Zwracamy uwagę, że źle spłukane mydło sprawia złudzenie wzmożonego łupieżu, wówczas bowiem sypią się z głowy łuski suchego mydła, czego uniknąć można przez kilkakrotne spłukanie

dą się interesowały wszystkiemi przejawami życia. Będą rzadziej jeszcze, niż my, powtarzały „za naszych czasów bywało inaczej“. Ta zwrotka jest właściwie hasłem, zwiastunem starości. Dopóki matka rozumie swą córkę, babka – wnuczkę, dopóki pojmuje, że „trzeba z żywymi naprzód iść“, dopóty starą nie jest, choćby miała włosy bielutkie i twarz pomarszczoną.

Z DZIEDZINY SPORTU.

SPORT ZIMOWY.

Niezmiernie pocieszającym objawem jest widoczny w naszym kraju od paru lat ruch sportowy, ruch coraz żywszy i coraz szersze zataczający kręgi. Choć daleko jeszcze nam do zrozumienia wartości sportów, zwłaszcza zimowych, tego zrozumienia, jakie mają inne społeczeństwa, zwłaszcza anglicy, a nawet niemcy, a jeszcze dalej do rozpowszechnienia ich wśród szerokich warstw, przecież z uznaniem powitać i poprzeć należy bodaj te pierwociny, te zaczątki ruchu sportowego, jakie widoczne są w ostatnich czasach.

A przecież nie brak w naszym kraju terenów wprost wspaniałych, zarówno dla narciarstwa, jak dla saneczkowania. Nietylko przecudne okolice tatrzańskie, całe Zakopane i jego otoczenie w Zachodniej Galicji, nie tylko Jaremcze i Werochta we wschodniej ale najbliższe okolice każdego niemal miasta pełne są pięknych, górzystych i nadających się stąd doskonale do obu gałęzi sportu zimowego, terenów. Trzeba tylko zachęty, trzeba przykładu i ułatwień rozmaitych, zarówno dla młodzieży jak starszych.

Zrozumiał to kraj. Związek turystyczny jako jeden z ważnych punktów swego programu przyjął propagandę sportów. Dzielnie go wspierają w tem istniejące w kraju towarzystwa sportowe, jak lwowskie tow. zabaw ruchowych i akademicki związek sportowy we Lwowie, lub krakowski akademicki klub sportowy „Cracovia“ i zakopiański oddział narciarzy.

Najruchliwszym jest dotąd zakopiański oddział narciarski, który w ostatnich dniach ubiegłego roku urządził kurs uprawianego przez swych członków sportu, pod kierunkiem porucznika Bobkowskiego i p. Zaruskiego. Członkowie zaś odbywają ciągłe wycieczki

---

czystą gorącą wodą i wytarciem skóry i włosów spirytusem rektyfikowanym.

W dniu balu wyciera się skórę i włosy płynem niżej podanym.

Rp.

Tannobrom. 1,0
Acid. salic. 0,5
Spir. rect. 100.

M. S. Zewnętrzne.

Ze środków osuszających ręce z potu polecić możemy proszek do wcierania.

Rp.

Zinci Perhydrol
Zinci oxyd. $\overline{aa}$ 10,0

M. f. pulv. S. Do wcierania w dlonie, ewentualnie — w stopy.

Wystrzegać się należy mycia rąk w zimnej wodzie i mydłem alkalicznem. Gładkie ręce uzyskać można, myjąc je w gorącej wodzie i mydłem neutralnem, po poprzedniem wtarciu w grzbiety rąk odpowiedniego kremu.

Z kremów polecić możemy krem młodości, wyrobu firmy Siou.

Zaleca się również, celem lepszego rozmiękczenia skóry, zostawić wzmiankowany krem przez noc na skórze grzbietów rąk.

Wracających z balu ostrzegamy przed zostawieniem pudru na twarzy. Zwykle bowiem tworzy się z pudru i wydzielin skóry, oraz pyłu sali balowej, zbita skorupa, utrudniająca prawidłową perspiracyę. Właściwie należy twarz wytrzeć świeżą oliwą za pomocą waty, a tak wytartą, zmyć w gorącej wodzie i mydłem. Nie zawsze jednakowoż znajdzie się nad ranem gorąca woda, wobec tego zastąpić można powyższe środki mlekiem, które spełni pożądane postulaty, dzięki zawartości tłuszczu i wody. Mlekiem zatem należy wytrzeć twarz, poczem osuszyć ją suchą watą, a nie ręcznikiem.



w przecudne okolice Zakopanego, rozkoszując się nie tylko miłym a tak dla zdrowia pożądanym ruchem, ale i uroczymi widokami tatrzańskimi.

W ostatnich czasach i krakowianie używają sportu zimowego, a mają ku temu w najbliższej okolicy prześliczną miejscowość Czerną pod Krzeszowicami, której położenie ma tyle wdzięku, tyle uroku, iż dziwić się należy nieznacznej tam dotychczas frekwencyi publiczności krakowskiej. Górzysty teren tej miejscowości nadaje się doskonale zarówno do narciarstwa, jak do saneczkowania.

To też w pogodne dni zimowe coraz liczniejsze drużyny sportowe z Krakowa pojawiają się w Czernej i bądź to puszczają się w dalsze zakątki na nartach, bądź też z zamiłowaniem oddają się saneczkowaniu. A jest ono istotnie nad wyraz miłą rozrywką. Zwłaszcza zjazd z góry, gdy sanki, na których usadowiły się pojedyńcze osoby lub parami, mkną z chyżością wichru po równej, białej powierzchni śniegu, ma sam w sobie bardzo wiele uroku, a otoczenie, przepiękna okolica, humor uczestników zabawy, urok ten potęgują. Najważniejszą jednak zaletą tego zimowego sportu jest jego *hygiena*. Wiadomo, jak korzystnem jest dla zdrowia ruch na wolnem, świeżem powietrzu. A saneczkowanie daje do takiego ruchu aż nadto sposobności. (*Now. Il.*).





NOTATKI HYGIENICZNO-KOSMETYCZNE.



Kilka najnowszych uwag w sprawie kuracji dyetetycznej.

Racjonalna kosmetyka oparta jest, jak wiadomo, przedewszystkiem na hygienie. Podstawą zaś tej ostatniej jest racjonalne odżywianie się. Wynika stąd dla kosmetyki ważny warunek — znajomość dyetetyki, czyli nauki o racjonalnem odżywianiu. Dyetetyka w ciągu ostatnich kilku lat ulegała pewnym zmianom i uzupełnieniom, stosownie do tych lub innych poglądów, które panowały w medycynie. Ze względów kosmetycznych najwięcej interesuje nas ten dział dyetetyki, który rozpatruje kurację *tuczącą* dla osób chudych i *odtłuszczającą* — dla osób otyłych. Najnowsze badania powag w tym zakresie rzucają pewne światło na te dwie kuracje. Rozpatrzymy je tu pobieżnie w zarysach ogólnych, pozostawiając do innego razu omówienie szczegółów.

Przy kuracji *tuczenia* należy przedewszystkiem uwzględnić bardzo szeroko *indywidualność*. Nie można stosować żadnego szablonu, pamiętając o tem, iż jak w kosmetyce—niema kosmetyków uniwersalnych—tak samo niema jednej dyety uniwersalnej, tembardziej, iż należy liczyć się z takimi warunkami, jak apetyt, upodobanie danej osoby. Co jednemu pomaga — drugiemu może zaszkodzić.

Przy kuracji tuczącej wskazany jest ruch *umiarkowany*; leżenie w łóżku (jak to zalecali lekarze dawniejsi) chybia celu. Z przyjmowaniem płynów należy być oględnym. Mniemanie, że od płynów *wszelkich* się tyje — jest zupełnie mylne. Należy pijać tylko to, co ma wartość *odżywczą*, a więc: mleko, czekoladę, kakao, kefir. Z mlekiem należy być oględnym. Najwyższa dawka dzienna nie powinna przekraczać 2 litrów (2 kwarty).

Z potraw mięsnych nadają się najwięcej: polędwica i cielęcina. Ryby, jarzyny i masło również sprzyjają tuczeniu. Jako niezawodną oznakę poprawy uważać należy przybytek wagi (miesięcznie od 12—15 funtów) i tkanki tłuszczowej. Wygląd zewnętrzny sprawy nie rozstrzyga i jest tylko jednym z licznych dowodów poprawy.

Co się tyczy kuracji *odtłuszczającej*, to istnieje kilka jej odmian. Naprz. podług systemu *Oertela* zaleca się mało białka a więcej węglowodanów i tłuszczów; *Ebstein* radzi unikać węglowodanów, inni znów zalecają dużo białka. Są również tacy, którzy zalecają pokarmy mało pożywne, t. j. dyetę ściśle roślinną, i wreszcie t. zw. kurację *kartoflową*. Do kuracji odtłuszczających należą również kuracje: *winogronowa*, *cytrynowa*, t. zw. *sucha*, z ograniczeniem soli w pokarmach, i wreszcie kuracja *z poszczeniem*. O szczegółach, t. j. metodach, wskazaniach i przeciwwskazaniach pomówimy osobno.

Kilka uwag w sprawie okryć zimowych.

Na estetykę stroju mało zwracamy uwagi, jeszcz mniej na hygienę tegoż. Wyrocznią dla nas jest tylko moda. Najwięcej wykroczeń popełniamy przeciw hygienie w zimie.

Nosimy zimową porą t. zw. „ciężkie“ okrycia, identyfikując pojęcie „ciężkie“ z pojęciem „ciepłe“, gdy tymczasem jedno niema nic wspólnego z drugiem. Okrycia ciężkie—jako dobre przewodniki ciepła—sprzyjają ulatnianiu się ciepła ciała naszego i jednocześnie przeszkadzają tej tak niezbędnej wentylacji skóry, inaczej mówiąc, ciężkie okrycie nie jest ani ciepłe ani hygieniczne. Rzecz inna — okrycie t. zw. „lekkie“: ono dostarcza ciału naszemu dużo ciepła i ułatwia wentylację skóry.

Niemniejszą rolę odgrywa *kolor* zimowego okrycia. Na tym punkcie despotyczna moda wypowiedziała bezwzględną wojnę hygienie: moda nakazuje ciemne kolory — gdy tymczasem hygiena poucza, że najlepszym kolorem jest, zarówno w lecie jak i zimie, kolor biały — jako zły przewodnik ciepła.

Kogo hygiena i logika przekonać nie są w stanie— może przekona przyroda. Ta ostatnia wszak jest celową, czego dowody daje na każdym kroku. Czyż niedźwiedzie, zamieszkujące kraje polarne, nie mają białego futra?

Bądźmy zatem mniej posłuszni modzie, a zwracajmy większą uwagę na hygienę, którą niestety uwzględniamy tylko... w drodze nadzwyczajnej łaski.

Dr. St. S.



KRONIKA.

W sprawie wód mineralnych krajowych. Na ostatniem posiedzeniu Towarzystwa Hygienicznego Warszawskiego poruszono jedną z ciekawych i doniosłych spraw, a mianowicie sprawę wód mineralnych krajowych. Prelegent, dr. Kucharzewski stwierdził, że posiadamy w Królestwie i w Galicji prawie wszystkie gatunki wód mineralnych, stosowanych z dobrym skutkiem w różnych chorobach. Mimo to używamy stale wód obcokrajowych, jak tego dowodzi statystyka; naprz. sprowadzamy rocznie około 25,000 butelek wody emskiej, którą można zastąpić doskonale tańszemi i nie gorszemi wodami krościańskiemi, szczawnickiemi, morszyńskiemi, krynickiemi. Czyja w tem wina? Oczywiście nasza. Winę ponoszą zarówno lekarze jak publiczność. Lekarze—bo mało obznajmieni są z wyrobami krajowymi i nie polecają ich pacjentom, publiczność—bo ma zaufanie wyłącznie do tego, co nosi markę zagraniczną. Największą jednak winę ponoszą (i stratę niestety) producenci, którzy wcale nie dbają o rozpowszechnienie swoich wód, nie reklamują ich należycie i t. d.

Za kilka miesięcy rozpoczyna się sezon wyjazdu do wód. Do kompanji tej zarządy zdrojowisk obcokrajowych już się trenują: drukują en masse i rozsyłają do lekarzy tutejszych broszury reklamowe, albumy ozdobne etc. A zarządy naszych zdrojowisk co robią? Śpią. I czyż po tem wszystkiem można się dziwić lekarzowi, że, kiedy w kwietniu zgłosi się doń mamusia, co to ma taką bladą, anemiczną córeczkę — lekarz wypuka, wysłucha, pokiwa głową i powie: „do Kudowy lub do Pyrmontu“! Albo naprz. taki pan, co to w młodości zbyt wiele hołdował zasadzie „*Wein, Weib und Gesang*“—czyż nie pojedzie do Akwizgranu lub Badenu, zamiast do Buska? — a nasze urodziwe nimfy czyż będą się pluskać w falach Połągi? Nie!.. natomiast podążą tłumnie do Kołobrzegów, Cranzów, Zoppotów.

Urocza dolina Prądnika i Nałęczów świecić będą jak zwykle pustkami—ale Szwalbachy, Reinerze, Gräffenbergi i Landeki — będą przepełnione. I co rok powtarza się ta sama historja...

Kąpiele radowe. Rząd austryacki postanowił zbudować w Joachimsthalu (w Czechach), gdzie istnieje jedyna na świecie kopalnia radu, zakład kąpielowy, przekonano się bowiem, iż wody tamtejsze obfitują w rad, wywierający, jak wiadomo, zbawienny wpływ w chorobach skóry i włosów, a więc mający doniosłe znaczenie w kosmetyce. Podobno zarząd miejski Karlsbadu do spółki z pewnem konsorcjum angielskiem pragną wydzierżawić ów zakład kąpielowy od rządu austryackiego.

Walka z gruźlicą. Węgierski minister spraw wewnętrznych, Juljusz hr. Andrassy, przystąpił do energicznej walki z gruźlicą. Pierwszym krokiem czynnym zaczepnym w tej walce ze strony ministra będzie zbudowanie w Budapeszcie wzorowego sanatorjum dla chorych na gruźlicę oraz wystosowanie odezwy do mieszkańców, aby jaknajliczniej zgłaszali się do nowego instytutu, celem stwierdzenia, czy są chorzy na gruźlicę, czy też nie, w jakim okresie znajduje się choroba i t. d. Chorzy otrzymywać będą w sanatorjum nietylko poradę i pomoc lekarską, lecz nadto w razie ubówstwa zasiłki materjalne na koszta leczenia.

Długowieczność. Jedno z pism codziennych donosi, iż w powiecie hrubieszowskim, w pewnej wsi, mieszka dwoje staruszków, ojciec i córka, budzący podziw swą długowiecznością. Ojciec liczy lat 116, córka — 94. Pomimo tak niezwykłego wieku oboje cieszą się doskonałem zdrowiem. Jakże wobec nich wygląda dzisiejsze pokolenie! Cóż na to dzisiejsza młodzież dziarska, która już w 20 roku życia zagrożona jest tabesem i paraliżem postępowym!...

Wadliwe obuwie. Jedno z pism poruszyło niedawno sprawę wadliwego obuwia warszawskiego. Sprawa ta powinna zainteresować ogół, zwłaszcza panie nasze. Obuwie warszawskie kaleczą zupełnie stopy, a wina tego leży niemal całkowicie po stronie publiczności, która żąda obuwia wązkiego, o formie wydłużonej, a szewcy muszą niestety stosować się do wymagań odbiorców.

Najwięcej szpeci i kaleczy nogi — moda i to warszawska, która jest zlepkiem najrozmaitszych fasonów francusko-angielsko-amerykańskich. Francuzi, anglicy, amerykanie mają swoje własne fasony i za żadną cenę obcego nie zaprotegują, i do wykonania nie przyjmą, a przez to właśnie, trzymając się jednego typu, pod względem wygody i formy dochodzą do idealnej doskonałości. Warszawska publiczność jest tylko naśladowczynią obcych wzorów. Gdyby nasi odbiorcy trzymali się typowego obuwia, byłoby pół biedy, lecz niestety, większość szuka nadzwyczajności, t. j., jeżeli są modne fasony wydłużone, publiczność żąda o dwa cale dłuższych, przy fasonie amerykańskim zaś żądają podeszew niemożliwie szerokich, lub też połączenia w jednym bucie wszystkich fasonów. Taka kombinacja wytwarza typ fasonu warszawskiego, nieestetycznego i niehygienicznego.

Nasza publiczność wogóle nosi obuwie zbyt ciasne i wskutek tego kaleczy stopy. Robią to zwłaszcza nasze panie. Wsku-

tek wadliwego wygięcia kopyt na przodzie ku stronie wewnętrznej, mały palec bywa stale uciskany; powstają odciski, zgrubienia skóry, obieg krwi staje się nieprawidłowym, a to daje często powód do różnych wykwitów skórnych. Za granicą dawno już wprowadzono modelowanie stóp w gipsie i wyrób kopyt według tej formy. Obuwie, zrobione na takiem kopycie, nigdy nie jest za ciasne.

Poprzestajemy na tej krótkiej notatce, odkładając do specyalnego artykułu omówienie tej tak ważnej — pod względem hyg. estetycznym—sprawy.

Sprostowanie.

W numerze 4 „Kosmetyki“ na str. 33, 1 szp. w odpowiedziach redakcji (Ciekawej. p. b.) przed słowami: t. zw. tłuszczu mineralnego opuszczono: *a należy użyć.*

Odpowiedzi Redakcji.

Otrzymujemy całe setki listów w sprawie porad i wskazówek kosmetycznych; większa część listów jest bez podpisu i adresu, wobec czego nie wiemy, czy listy te pochodzą od prenumeratorów. Ponieważ odpowiedzi udzielać będziemy tylko prenumeratorom, więc uprzejmie prosimy Sz. Korespondentki i Korespondentów o podawanie w liście nazwiska i adresu — jedynie dla wiadomości redakcji—odpowiedzi zaś udzielać będziemy, stosownie do życzenia, pod obranym pseudonimem. Listy bez podpisu i adresu nie będą uwzględniane.

Sr. Artura. 1) Włosy sciemniały u dziecka prawdopodobnie pod wpływem kurzu i tłuszczu, które osiadły na nich—należy starannie myć główkę 2 razy tygodniowo.

2) Masażystka p. Polkowska, Wspólna 29.

P. „Betinie“. 1) Palenie papierosów wywiera wpływ szkodliwy na cerę.

2) Włosy posiwiały w tak młodym wieku najprawdopodobniej wskutek anemii ogólnej lub miejscowej, przebytych chorób — przyczynę musi stanowczo lekarz zbadać. Po usunięciu przyczyn — włosy odzyskają barwę pierwotną.

3) Rękawiczki kosmetyczne i masaż.

4) Nie radzimy używać żadnych ołówków do brwi.

5) Postiches szkodzą włosom.

P. Sewerynie Benignie. 1) Farb tych nie radzimy używać.

2) Litinę i Trichobion można stosować zawsze.

3) Włosy przed zabarwieniem należy starannie odtłuścić.

4) Dla cery anemicznej suchej najodpowiedniejszy jest masaż ręczny.

5) Puder usuwa się za pomocą oliwy lub mleka.

6) Czerwoność rąk, wypływająca ze skłonności do odmrożeń i do ziębnięcia, jest dowodem małokrwistości — oprócz wzmocnienia i hartowania całego ustroju należy masować ręce.

7) Miejscowe odtłuszczanie bez kuracji specjalnej bywa mało skuteczne.

Kamelii. 1) Faradyzacja=elektryzacja.

2) Włosom suchym można nadać połysk, stosując mieszaninę: Gliceryny 100, Wody kolońskiej 30.

Ciekawej. Zapytuje Pani: czy alkohol ma wpływ ujemny na rozrost włosów, przy miernem spożywaniu tej odżywki?

Odpowiedzieć musimy twierdząco i postaramy się poprzeć nasze zapatrywania.

Wiemy, że w przebiegu licznych chorób infekcyjnych, przy nadmiernej fermentacyi w jelitach i w następstwie otrucia organizmu trującymi grzybami lub rybą nieświeżą, wypadają chorobowo włosy. Dzieje się to w następstwie trucizn, krążących we krwi, które osłabiają narządy włosotwórcze. Wszelkie trucizny wydala organizm nasz drogą nerek i skóry. Stąd to pochodzi, że w przebiegu chorób zakaźnych spostrzegamy często różnorodne wykwity na skórze, które są objawem zadraźnienia skóry truciznami, wydobywającemi się z ciała. Podobną trucizną jest alkohol, który ma jeszcze i tę ujemną stronę, iż wywołuje łojotok, działający również degenerująco na włosy. Nadmienić winniśmy, że wszelkie kongestye działają niekorzystnie na włosy, a właśnie alkohol sprowadza uderzenia krwi do głowy.

Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki“ rabat:

1) **Reim i S-ka, Kraków,** *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) **Zdzisław Zdanowicz, Kraków,** *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) **Beuer i S-ka, Kraków, Sukiennice,** *skład bielizny męzkiej, damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) **Henryk Frist, Kraków,** *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

5) **Zakopane,** *Pensjonat Dora.*

6) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* **Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.**

Następujące zakłady lecznicze udzielają znacznych zniżek prenum. „Kosmetyki“.

1) *Zakład leczniczy dla chorób kobiecych Drów: M. Cerchy i T. Piotrowskiego, Kraków, Podwale 12.*

2) *Instytut mech. chirurgiczny i ortopedyczny Drów: A. Merza, M. Staszewskiego, Zygmunta Wachtla, Kraków, Zyblikiewicza 9.*

Od Administracji.

Wobec licznych zapytań zawiadamiamy, iż pozostałe jeszcze w niewielkiej ilości roczniki „Kosmetyki“ z lat 1906—1907 są do nabycia w Administracji po 4 rb. 60 k., a z przesyłką pocztową po 5 r. 60 k. za oba komplety.

Nowi prenumeratorzy, nadsyłający całoroczną prenumeratę wprost do Administracji, płacą za oba komplety tylko połowę.

PERFUMERJA NAJWYŻSZYCH GATUNKÓW
A. SIOU & Co
POLECA:
WODĘ KOLOŃSKĄ KWIATOWĄ
Z PIĘKNYM ZAPACHEM
HJACYNT PODWÓJNY
SPRZEDAŻ WSZĘDZIE
MAGAZYN WŁASNY
WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 116
TELEFON 1406



ZAKŁAD DLA LECZENIA
Chorób kobiecych

pod kierunkiem
Dr. M. CERCHY i Dr. T. PIOTROWSKIEGO
Kraków, Podwale 12.

Leczenie spraw zapalnych, zwłaszcza przewlekłych około—i przymacicznych, zmian chorobowych w przydatkach i miąższu macicy, niedokształtu macicy, zaburzeń w miesiączkowaniu, nadmiernego otłuszczenia brzucha, niedowładu jelit. Leczenie gorącem powietrzem (met. Bier-Polano), długotrwałe gorące irygacye, ułożenie na równi pochyłej (planum inclinatum) z równoczesnem obciążaniem zewnętrznem i wewnętrznem (kolpeuryza powietrzna i rtęciowa), mięsienie mechaniczne, gimnastyka lecznicza (met. Thure-Brandt), mięsienie elektryczne, zastosowanie lecznicze prądu elektrycznego (met. Apostoli), galwanizacya, faradyzacya, elektroliza, kataforeza.

Zakład otwarty od 8—12, 4—6 i prowadzony tylko przez lekarzy.

UWAGA. *Dla prenumeratorek „Kosmetyki znaczne ustępstwo.*

Two A. Ralle i S-ka

Warszawa, Wierzbowa 7,
Poleca nowości:
Perfumy, Mydła i Wodę kolońską
„Amarante“
„Rayon d'Eté“
Do nabycia w Perfumerjach i Składach Aptecznych.

KRAKÓW, ul. Zyblikiewicza L. 9.
Telefon Nr. 796.

Zakład leczenia mechanicznego
PRZYRZĄDAMI ZANDERA
Lecznica chirurgiczno ortopedyczna
dla chorych stałych i przychodnich.

Gimnastyka lecznicza i ortopedyczna. Wyrób przyrządów ortopedycznych. Leczenie gorącem powietrzem. Mięsienie ręczne, wibracyjne i elektryzowanie. Zakład Roentgenowski.

Dr. Alfred Merz. Dr. Mieczysław Staszewski. Dr. Zygmunt Wachtel.

Zakład otwarty od 9—1. i od 4—6.

UWAGA. *Dla prenumeratorów „Kosmetyki“ znaczne ustępstwo.*

Najlepszy przyjaciel żołądka.
Wino St. Raphael



jest toniczne, wzmacniające, sprzyjające trawieniu i regulujące siły wino. ***O wyśmienitym smaku.*** Nieocenione w anemii, w cierpieniach nerwowych i żołądkowych i w okresie rekonwalescencji. O wiele skuteczniejszy środek dla osób słabych i rekonwalescentów, niż preparaty żelaza i chiny. Wino St. Raphael dzięki swojemu wyśmienitemu smakowi nie ustępuje w niczem innym winom deserowym.

Lakier do podłóg w różnych kolorach
J. K. KOCHA
odznacza się zaletami następującemi:
1) Nie wymaga opróżnienia pokoju.
2) Zaraz po zaciągnięciu można chodzić po podłodze.
3) Niema przykrego zapachu.
4) Zaciągnąć podłogę można w każdej porze roku.
5) Podłogę można umyć po zaciągnięciu.

Skład główny w Tow. Akc.
Henryk Welt, Przejazd 5.

Szwajcarska czekolada
„Helvetia“  **„Helvetia“**
Żądać wszędzie.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.